



秋の食事のポイント

秋は暑さがやわらぎ過ごしやすくなる一方で、気候の変化に身体がついていけず体調は不安定になりがちです。そして、食べる楽しみが広がる季節でもあり、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすい時期でもあります。

そんな秋こそ気をつけたい食事のポイントをお伝えします。



＜胃腸の調子を整えるポイント＞

①よく噛んで食べる

よく噛むことで、満腹感を得やすくなるほか、胃液や唾液などの消化液の分泌を高めるなど、さまざまな効果が得られます。



②決まった時間に食事をとる

一定の時間に食事することで体内のリズムが整い、胃腸の調子が整いやすくなります。欠食などにより長時間にわたって空腹状態していると、胃液の酸度が高いままとなり、胃の粘膜に障害を起こしやすくなるので注意が必要です。反対に、食べ過ぎや間食のし過ぎは、胃での消化吸収力が低下し、胃もたれなど胃のトラブルを招きやすくなります。

③胃腸に優しい食材や料理を食べる

胃もたれ・胃痛…キャベツ、セロリ、レタスがおすすめ

(胃酸の分泌の抑制や、胃の粘膜の再生を促すビタミンUが含まれる)

便秘…きのこ類、さつまいもがおすすめ

(食物繊維が豊富でスムーズな便通をもたらす)

④生活リズムを整える

精神的・身体的なストレス、寝不足や不規則な生活、運動不足によって自律神経が乱れると、胃腸トラブルを招きやすくなります。また、タバコは胃腸の血行を悪化させ、不調を招きます。生活リズムを整え、適度な運動とバランスの良い食事を心がけましょう。



塩分の摂りすぎに注意！

塩分の摂りすぎは、血圧を上げるだけでなく、血管に直接的なダメージを与え、動脈硬化（血管の弾力が失われて、脳卒中や心筋梗塞などの血管病を発症しやすくなった状態）を促進する大きな原因となります。



・1日の食塩摂取量

成人男性 **8.0g 未満** 成人女性 **7.0g 未満**

「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より

これは、元来食塩の摂取量が多い国民性を考慮しての目標量で、実際に体が必要とする1日平均食塩量は、なんとわずか1.5gであると推定されています。

（平成29年国民健康・栄養調査によると、実際の食塩摂取量は男性10.8g・女性9.1g）

＜減塩のポイント＞

☆攻めの減塩…積極的に塩分摂取量を減らす

・調味料を工夫する

減塩調味料の活用、だし汁・お酢・レモン汁などの活用



・塩分の含有量が多い食品を減らす

漬物や佃煮、梅干し、干物や塩辛、肉加工品（ハムやソーセージなど）、魚の塩蔵品（たらこ、塩鮭など）、練り製品（ちくわ、かまぼこなど）を食べる回数や量を減らす

・汁物、麺類の食べ方を工夫する

味噌汁は1日1杯まで、麺類は汁を半分以上残すなど、食べる回数や量を減らす

・腹八分目を心がける

・自炊の回数を増やす

外食や市販のお弁当・お惣菜は味付けの濃いものが多い



☆守りの減塩…塩分を排出させる栄養素を摂る

・ナトリウムの排出を促すカリウムを多く含む食品を積極的に摂る

大豆・大豆製品、いも類、カボチャ、ほうれん草、さやいんげん、枝豆、海藻類、リンゴ、バナナなど

・カリウムの働きをサポートする栄養素（カルシウム・マグネシウム・水溶性食物繊維）を多く含む食品を積極的に摂る

カルシウム…牛乳、ヨーグルト、大根の葉、菜の花、モロヘイヤ、厚揚げ、豆腐など
マグネシウム…大豆、納豆、玄米、ゴマなど

水溶性食物繊維…オクラ、モロヘイヤ、長いも、カボチャ、海藻類など